

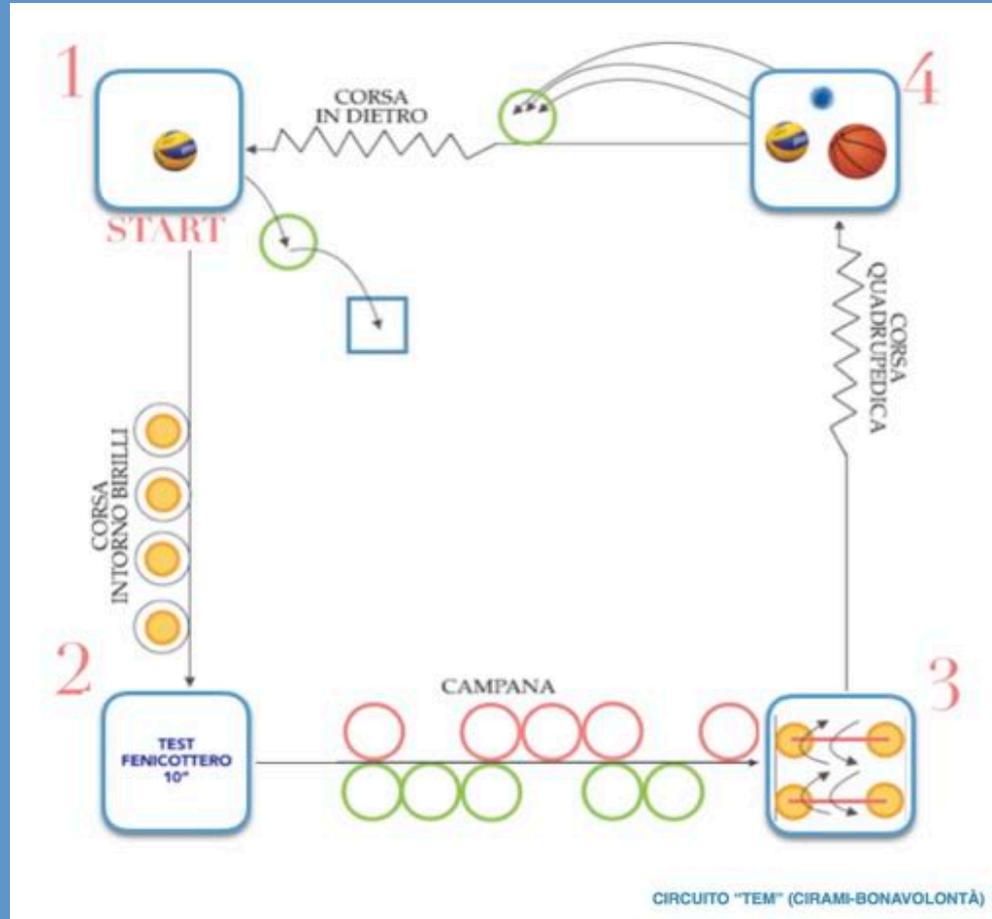
T.E.M.

TEST EFFICIENZA MOTORIA

T.E.M.

- CIRCUITO
- CAPACITA E ABILITA DIVERSE
- VELOCITA
- PRECISIONE
- INTENSITA
- MULTILATERALE E MULTIDISIPLINARE

T.E.M



T.E.M SU CAMPO



TEST SU CAMPO



ANDATURA A E STAZIONE 1

- ANDATURA A VELOCITA/EQUILIBRIO STATICO



ANDATURA B E STAZIONE 2

- RAPIDITA/ CAPACITA DI RITMO/
DIFFERENZIAZIONE
- RESISTENZA ARTI INFERIORI/ORIENTAMENTO
SPAZIO TEMPORALE



ANDATURA C

- RAPIDITA/CAPACITA RITMO/
DIFFERENZIAZIONE



STAZIONE 3 ANDATURA D E STAZIONE 4

- COORDINAZIONE COULO MANUALE E DIFFERENZAIZIONE
- ORIENTAMENTO S.T.



OBIETTIVI

- VELOCITA
- PERCORRERE IL MAGGIOR NUMERO DI GIRI
- RESISTENZA
- PRECISIONE
- RITMO
- DIFFERENZIAZIONE
- EQUILIBRIO

PUNTI DI FORZA

- DIVERTENTE
- RAPIDA ESECUZIONE
- GIOCO A SQUADRE
- PUNTEGGIO IMMEDIATO

CALCOLO PUNTEGGIO

- TABELLA

TEM - TEST EFFICIENZA MOTORIA

LUOGO: _____ DATA: _____

NUMERO TOT GRUPPO: VARIE: _____

SCALA DI BORG FOR KIDS



	NOME	COGNOME	ETà	M/F	Kg	Cm	Nazionalità	SPORT PRATICATO	pt	Tot	Borg	Eff Mot	eventuale disabilità (si/ no)									
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						

CALCOLO DEL PUNTEGGIO

PUNTEGGIO:

- +1 punto ogni stazione raggiunta
- +1 punto se seguito bene esercizio stazione 1 (FENICOTTERO)
- +1 punto se seguito bene esercizio stazione 2 (BALZI BIPODALICI)
- +1 per ogni canestro (stazione 3)
- +1 punto se canestro con rimbalzo (stazione 4)

Se si sbagliano le andature o non si superano le prove nelle stazioni, non si cumulerà nessun punto.

CALCOLO RISULTATO:

Sommare i vari punti effettuati sottraendo le PENALITÀ* e la scala di Borg.

PUNTI TOTALIZZATI - SCALA BORG = EFFICIENZA MOTORIA

ESEMPIO: +9 pt. (per le stazioni raggiunte); +5 pt. (canestri stazione 3); +1 pt. (test fenicottero eseguito bene solo una volta); +1 pt. (balzi eseguiti bene); -6 pt. (scala di Borg).

EFFICIENZA MOTORIA = 9 (9+5+1+1-6).

A COSA SERVE IL T.E.M.

- CREARE UN UN GRAFICO AD AREA
- VALUTAZIONE GLOBALE DELLO STATO MOTORIO
- RESISTENZA ALLO SFORZO
- TEST DIVERTENTE DA FARE A SQUADRE



**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE...**